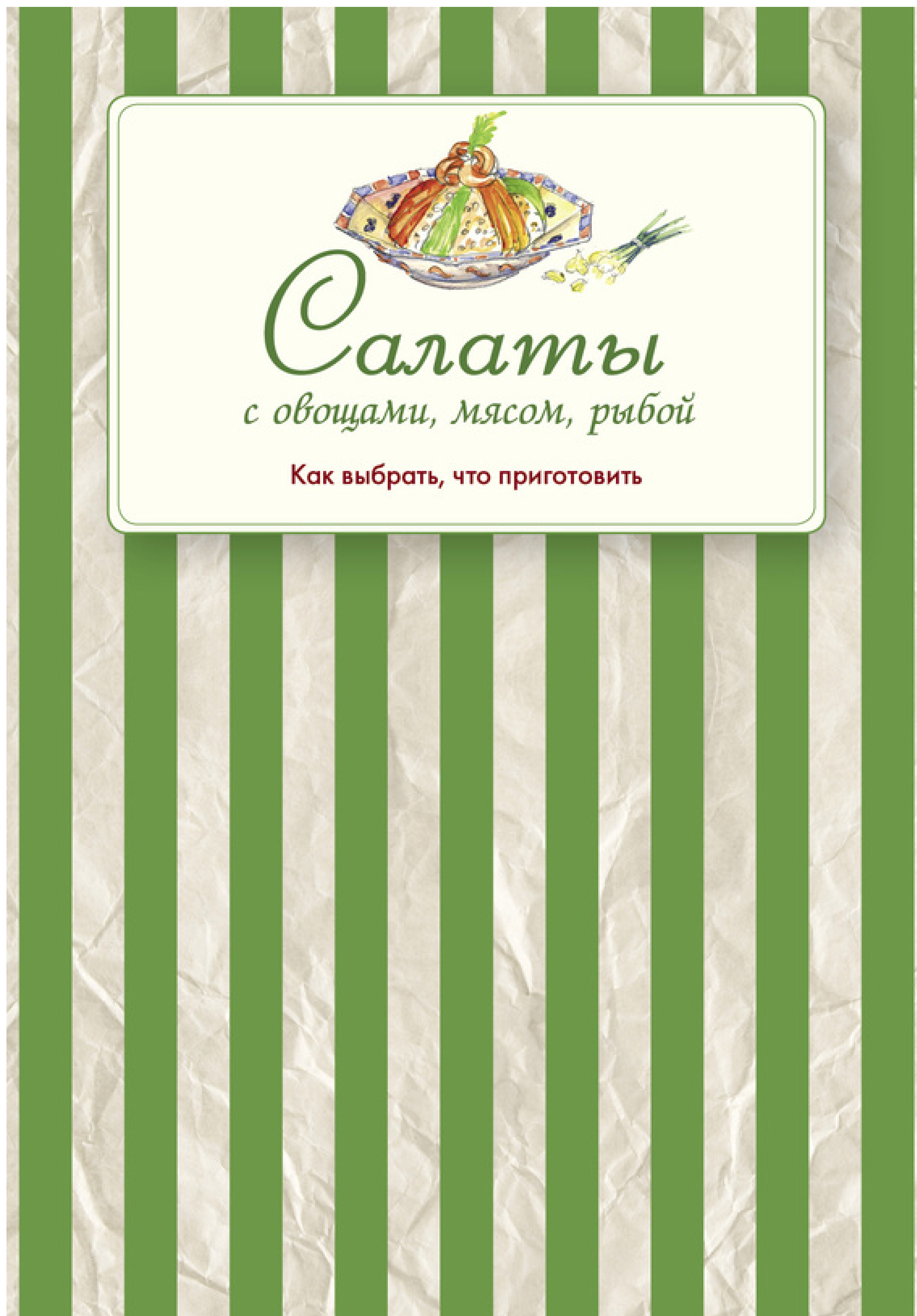
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Сборник рецептов
Салаты с овощами, мясом, рыбой. Как выбрать, что приготовить



Текст предоставлен правообладателем. http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3945245
«Салаты с овощами, мясом, рыбой. Как выбрать, что приготовить»: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-57239-7

Аннотация

Салаты – это не только вкусное, но и универсальное блюдо: их можно использовать и как закуску, и как второе блюдо, и даже как десерт, их готовят и каждый день, и по праздникам. Разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салат, может удовлетворить вкусы и самых изысканных гурманов, и людей, неприхотливых в еде.

Салаты с овощами, мясом, рыбой. Как выбрать, что приготовить

Авокадо

Как выбирать

Авокадо следует покупать за 3–7 дней до их использования. Выбирайте плоды с ровной окраской, чуть мягкие ближе к плодоножке. Плод должен быть не слишком жестким, с блестящей кожицей темно-зеленого цвета. Неспелое авокадо может полежать несколько дней при комнатной температуре.

Как разделывать

Разрезать авокадо нужно вдоль косточки. Поворотом ножа разделить половинки, удалить косточку. Снять или срезать кожуру, начиная с узкого конца плодоножки. Смазать срезы авокадо лимонным соком, чтобы избежать потемнения.

Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо

Ингредиенты: 60 г лосося в собственном соку· 1/2 вареного яйца· 30 г соленых огурцов· 20 г отварного риса· по 10 г зеленого горошка и листового салата· 15 г авокадо· 50 г майонеза и зелень.

Огурцы, яйца и авокадо нарезать кубиками, листья – соломкой, рыбу разделить на 3–4 части.

Осторожно перемешать все компоненты.

Украсить веточками зелени.

Салат из тунца с цукини и авокадо

Ингредиенты: 1 банка (200 г) консервированного тунца· зелень· 100 г отварного риса· 1/2 авокадо· 1 жареный цукини· 1 огурец среднего размера и заправка.

Рыбу разделить на кусочки. Авокадо и огурец нарезать кубиками, зелень измельчить.

Осторожно перемешать подготовленные продукты с рисом и полить заправкой.

Украсить веточками зелени и кружочками кабачков.

Приготовление заправки. В кастрюлю с 1 ст. л. горячего растительного масла положить 1 мелко нарезанную луковицу и измельченный зубок чеснока. Готовить около 5 мин. (пока лук не станет мягким), часто помешивая. Добавить по 2 ст. л. муки и порошка карри и готовить еще 2 мин. Постепенно влить половину сока из банки с консервированным тунцом (200 г) в смесь и довести ее до кипения, часто помешивая. Добавить 400 г консервированных помидоров в собственном соку и размять их ложкой. Влить 125 мл сливок, приправить молотым перцем, солью и варить еще 3–4 мин.

Артишоки

Как выбирать

Чем меньше артишок, тем мягче его съедобные части: стебли, толстое основание листьев

и донышко. У свежих плодов кончики чешуек светлые и сочные. Если потереть лист между пальцами, свежий артишок издает характерный писк. Значительно отошедшие листья (расстилающиеся) – признак перезрелости. Артишоки нельзя готовить в алюминиевой или железной посуде: они темнеют.

Как обрабатывать

Хорошо вымыть артишоки под проточной водой.

Острым ножом срезать верхушки лепестков примерно на 3 см, затем отрезать стебель и очистить его. Отогнуть крупные боковые листья. Ножницами срезать колючие кончики.

Кастрюлю наполнить водой на четверть, добавить 1 ч. л. лимонного сока и довести ее до кипения. Положить артишоки стеблем вниз и прокипятить 1 мин. Затем убавить огонь и тушить 30–40 мин., пока средняя часть не будет легко прокалываться. Слить воду.

Хранить артишок можно в закрытом пластиковом мешочке, предварительно накапав в него немного воды, что сохранит его свежесть.

Салат из артишоков с помидорами и яблоками

Ингредиенты: 300 г донышек артишоков· 50 г салата-латука· 150 г помидоров (без кожицы и семян)· 2 яблока· 100 г корня сельдерея· заправка.

Заправка: 3 ст. л. оливкового масла· 1 ст. л. винного уксуса· перец.

Сельдерей нарезать соломкой, а яблоки, помидоры и вареные артишоки – мелкими кубиками.

Перемешать все с заправкой, уложить горкой в салатник и украсить листьями латука.

Салат «Прованский»

Ингредиенты: крупные артишоки· растительное масло· помидоры· филе анчоуса и заправка.

Заправка: 200 г йогурта· 4 ст. л. майонеза· 8 ст. л. апельсинового сока· 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры· молотый перец и соль.

Донышки артишоков нарезать ломтиками и обжарить в масле. Затем смешать с ломтиками помидоров, полосками филе и заправкой.

Баклажаны

Как выбирать

Покупайте крепкие, плотные, равномерно окрашенные темно-фиолетовые баклажаны. Кожура должна быть глянцевой, без повреждений. Мягкие или сморщенные плоды имеют горьковатый вкус и неприятный запах.

Перед приготовлением

Для уменьшения горечи нарезать баклажаны ломтиками или кубиками, положить в дуршлаг, посолить и отставить на 15–30 мин. Хорошо промыть мякоть, обсушить бумажным полотенцем.

Некоторые виды баклажанов не имеют выраженного горького вкуса и не требуют предварительной обработки.

Салат из баклажанов под чесночно-лимонным соусом

Ингредиенты: 800 г баклажанов· 100 г помидоров· 50 г сладкого перца· зелень петрушки и укропа· заправка.

Заправка: 150 мл оливкового масла· 4 ст. л. лимонного сока· 2 зубка измельченного чеснока· молотый перец и соль.

Баклажаны испечь в сильно нагретой духовке, очистить от кожицы и мелко порубить. Помидоры и перец, обдав кипятком, очистить от кожицы, семян и тоже мелко нарезать.

Салат соединить с заправкой, посыпать зеленью и до подачи держать в холодильнике.

Кабачки и цукини

Как выбирать

Остановите свой выбор на кабачках небольшого размера, длиной 14–20 см. У таких недозрелых кабачков кожица гладкая и тонкая, а их мякоть можно есть в сыром виде.

Кабачки обладают ценным свойством – могут долго лежать при комнатной температуре, практически не утрачивая полезные и вкусовые качества.

Мелкие, в бело-зеленую крапинку плоды имеют более изысканный вкус. Они более питательны, содержат меньше воды, чем крупные и темно-зеленые.

Салат из цукини с сельдереем и сладким перцем

Ингредиенты: 4 цукини среднего размера· 1 корень сельдерея· 2 стручка сладкого красного перца· 3–4 ст. л. растительного масла· 1 ч. л. майорана· 4 ст. л. свежего шнитт-лука· черный молотый перец· щепотка соли.

Сельдерей разрезать по диагонали кусочками толщиной 3,5 см, перец (удалив семена и белые пленки) – тоже по диагонали на кусочки шириной около 2,5 см, а лук – колечками.

На умеренном огне разогреть в сковороде масло, положить сельдерей и обжарить, помешивая, до мягкости. Добавить кабачки, перец и жарить все вместе, помешивая. Посолить, поперчить и оставить на огне на 30 с.

Перемешать с нарезанным кусочками шнитт-луком, охладить и красиво разложить в салатнике, посыпав майораном.

Салат из жареных кабачков с помидорами и яблоками

Ингредиенты: 400 г молодых кабачков· 4 ст. л. растительного масла· 2 луковицы· 3 помидора· 1 моченое яблоко· молотый перец· зелень петрушки или укропа· соль.

Кабачки очистить и нарезать брусочками. На масле поджарить лук, добавить кабачки, помидоры, влить несколько ложек воды и тушить до мягкости, следя за тем, чтобы овощи не разварились. К концу тушения добавить натертое на крупной терке очищенное яблоко, поперчить, посолить, охладить и посыпать рубленой зеленью.

Бело– и краснокочанная капуста

Как выбирать

Хороший кочан капусты должен быть плотным, довольно тяжелым, насыщенного цвета. Откажитесь от покупки рыхлого кочана с коричневыми пятнами на верхних листьях.

Салат из капусты с маслинами и маринованным виноградом

Ингредиенты: 250 г капусты· 1/2 стакана маслин (без косточек)· 1 луковица· 1–2 яблока· 100 г маринованного винограда· растительное масло и зелень.

Мелко нашинкованные капусту и лук смешать с виноградом, а также с тонко нарезанными яблоками и маслинами. Аккуратно все перемешать.

Украсить кушанье дольками яблок и посыпать зеленью.

Салат из капусты с кукурузными хлопьями

Ингредиенты: 150 г бело– и краснокочанной капусты· 2 луковицы· зелень петрушки и укропа· тертый хрен· 100 г кукурузных хрустящих хлопьев и заправка.

Заправка: по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока· соль.

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Добавить мелко нарезанный лук, хрен, заправить, посыпать хлопьями и мелко нарезанной зеленью.

Лимонный сок в заправке можно заменить вишневым или яблочным.

Салат из капусты с яблоком и хреном

Ингредиенты: по 100 г бело– и краснокочанной капусты· лук· тертый хрен· 1 яблоко· зелень и майонез.

Капусту нашинковать длинной соломкой.

Добавить хрен, измельченные лук и яблоко, заправить майонезом и украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты с чесноком

Ингредиенты: 500 г капусты· 5–8 зубков чеснока· 200 г сметаны и соль.

Тонко нашинкованную капусту перетереть с солью. Чеснок растереть и смешать с капустой.

Влить сметану и все перемешать.

Салат из капусты под йогуртовым соусом

Ингредиенты: кочан капусты· нарезанные соломкой белки яиц и заправка.

Заправка: 250 г йогурта· 2 ст. л. растительного масла· соль· 1 пропущенный через пресс зубок чеснока.

Капусту разрезать на кусочки, смочить в заправке и выложить на тарелку.

Залить кушанье оставшейся заправкой и украсить белками.

Кольраби

Как выбирать и хранить

Покупайте мелкие и молодые плоды кольраби. Крупные плоды обычно бывают жесткими и волокнистыми. В прохладном месте кольраби хранится 7–10 дней.

Салат из кольраби и яблок с кинзой и майораном

Ингредиенты: 300 г нарезанной соломкой капусты· 200 г натертых на терке яблок· 10 г рубленого майорана (или кинзы) и заправка.

Заправка: 30 мл винного уксуса· толченый чеснок· черный молотый перец и соль.

Капусту и яблоки смешать, заправить и посыпать зеленью.

Салат из кольраби с черносливом и грушей

Ингредиенты: 400 г капусты· 100 г чернослива· сок 1 лимона · 1 груша · сахар.

Чернослив замочить. Капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и дать постоять. Из чернослива вынуть косточки и перемешать с капустой.

Полить кушанье лимонным соком и украсить ломтиками груши.

Картофель

Как выбирать и хранить

При покупке выбирайте сорт картофеля в соответствии с задуманным блюдом: разваривающийся картофель – для пюре и клецок, плотный – для салатов, отваривания в мундире и т. д.

Клубни картофеля должны быть ровными, гладкими, с мелкими глазками.

Все полезные вещества в картофеле располагаются сразу под кожицей. Поэтому, очищая его, не следует срезать слишком толстый слой. Самый полезный картофель – запеченный или сваренный в мундире. В нем сохраняется больше всего витамина С – до 90 %. Витамин С очень нестойкий и разлагается при соприкосновении с металлами и нагревании. Картофель нужно чистить только ножом из нержавеющей стали и складывать в стеклянную посуду или кастрюлю из нержавеющей стали.

Хранение картофеля на свету провоцирует выделение соланина – токсичной субстанции, поэтому нельзя употреблять в пищу позеленевший картофель.

Салат-рулет из картофеля под лимонно-чесночной приправой

Ингредиенты: 7 отварных картофелин· 250 г зеленого лука· 3 соленых огурца· 2 ст. л. зелени петрушки и укропа· 1 ч. л. майонеза и заправка: 3 ст. л. растительного масла· 1 ст. л. лимонного сока· 3–4 растертые зубка чеснока· соль.

В горячий картофель положить рубленый лук, зелень, заправить и деревянным пестиком истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками огурцы.

Из массы сделать рулет, положить его в салатник, полить майонезом и посыпать луком.

Салат из картофеля со сладким перцем и сельдереем

Ингредиенты: 2 кг картофеля, сваренного в мундире· 4 вареных яйца· по 2 стебля сельдерея и больших веточек укропа· 1/2 пучка зеленого лука· стручок сладкого перца и заправка: 2 чашки растительного масла· 1/2 чашки майонеза· 3 ст. л. лимонного сока· по 1 ч. л. горчицы и толченого чеснока· молотый перец и соль.

Картофель нарезать крупными кусками. Яйца, сладкий перец, сельдерей и лук порубить.

Смешать все продукты, заправить и посыпать молотым перцем.

Картофельный салат с брынзой из козьего молока и тыквенными семечками

Ингредиенты: 200 г некрупного картофеля, сваренного в мундире· 50 г свежей брынзы из козьего молока· 3 ст. л. овощного бульона· 1 луковица· 5 листиков салата· 1 стручок красного перца· несколько листиков базилика· 1 ст. л. очищенных тыквенных семечек.

Брынзу перемешать с бульоном и добавить измельченный лук. Картофель очистить, чуть посолить и нарезать кружочками. Смешать его с соусом из брынзы и на 1 ч (а лучше на 6–8) поставить в холодильник, чтобы хорошо пропитался. Листья салата нарезать полосками, перец,

без семян, кубиками.

Картофельную смесь, резаные овощи и семечки разложить по отдельным закрывающимся банкам.

Перед подачей листья и перец смешать с картофелем. Посыпать блюдо базиликом и семечками.

Салат «Лион»

Ингредиенты: 3 отваренные картофелины· 2 моркови· 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка· 150 г сельдерея· 4 маринованных огурца· 1 большое яблоко· 100 г майонеза· 2–3 вареных яйца и 25 г сливочного масла.

Картофель нарезать мелкими кубиками, яйца, огурцы и очищенное яблоко кусочками. Морковь и сельдерей измельчить и потушить в масле вместе с горошком.

Все перемешать и заправить майонезом.

Салат из картофеля с орехами

Ингредиенты: 5 картофелин, сваренных в мундире· 3 кислых яблока· по 1 горсти ядер грецких и лесных орехов· сок 1 лимона· зелень и заправка.

Заправка: майонез· черный молотый перец· сахар и соль.

Картофель и очищенные яблоки нарезать кубиками, орехи измельчить. Яблоки сбрызнуть соком, самые красивые ядра орехов оставить для украшения.

Заправить продукты, на дно салатника уложить зелень, на нее салат и украсить его орехами.

Салат из картофеля со шпикачками

Ингредиенты: 750 г картофеля, сваренного в мундире· очищенные 1 огурец и 1 яблоко· 2 шпикачки· 2 кочана цикорного салата· 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука· соль и заправка.

Заправка: 200 г тонких полосок бекона · 2 ст. л. растительного масла. 2 луковицы· 150 мл бульона· 2 ст. л. винного уксуса· 1 ст. л. сахара· черный молотый перец и соль.

Картофель, шпикачки и огурец нарезать кружочками, яблоко – дольками и все перемешать с заправкой. Один кочан салата разделить на листья и устелить ими дно блюда, второй нашинковать соломкой и смешать с картофельной смесью.

Выложить массу на листья, посыпать луком.

Приготовление заправки. Обжарить бекон и мелко нашинкованный лук в растительном масле, залить их бульоном (можно из кубиков) и довести до кипения. Снять с огня, добавить белый винный уксус, сахар, черный молотый перец, соль и хорошо перемешать. Заправить салат.

Морковь

Как выбирать и хранить

При покупке моркови выбирайте корнеплоды хорошей формы, крепкие, гладкие, свежие, яркого цвета. У свежей моркови должна быть ботва. Однако, если ботва слишком густая, у моркови может оказаться большая сердцевина, к тому же деревянистая. Морковь необходимо тщательно мыть щеткой в проточной холодной воде.

Очищать и нарезать морковь нужно непосредственно перед приготовлением. С вымытой

моркови надо снимать очень тонкий слой кожицы, так как именно под ней находится больше всего витаминов. Лучше ее соскабливать ножом. Чтобы витамины не разрушались во время готовки, варить и тушить морковь нужно под плотно закрытой крышкой и не переваривать. Морковные блюда лучше не подогревать, от этого витамины также теряются.

Салат «Фейерверк»

Ингредиенты: по 1 кг моркови и сахара· 100 г апельсиновых корок· 200 г измельченных орехов· имбирь· петрушка· сливки· вишня (черешня)· 1 апельсин и 100 г ананаса.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с сахаром, цедрой и варить под закрытой крышкой на слабом огне, пока она не впитает всю жидкость. Добавить имбирь и подсушенные орехи.

На смоченную водой доску выложить массу, разровнять ложкой (или смоченной водой скалкой) и оставить на 12 ч. Разрезать остывшую морковь на маленькие квадратики, перевернуть их на другую сторону и оставить сохнуть на 2–3 дня, время от времени переворачивая.

Аккуратно выложить пласт на середину плоского блюда, вокруг уложить кубики ананаса, сверху – полукружочки очищенного апельсина, залитые взбитыми сливками, на них – нарезанные на половинки ягоды без косточек. Украсить листиками петрушки.

Апельсиновую цедру можно заменить лимонной.

Салат из моркови с чесноком и сельдереем

Ингредиенты: 4 моркови· 1 зубок чеснока· зелень сельдерея· соль и заправка.
Заправка: 100 г майонеза· сахар· 4 зубка чеснока, растолченных с солью.

Морковь натереть на крупной терке, заправить и украсить зеленью.

Салат из моркови с фруктовым сиропом

Ингредиенты: 500 г моркови· по 200 г яблок и сельдерея· по 50 мл фруктового сиропа и растительного масла.

Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и соединить. Добавить сироп, масло и перемешать (без пряностей!).

Десертный салат из моркови

Ингредиенты: 200 г моркови· 3 ст. л. растопленного и остывшего меда· 5 ст. л. грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать и посыпать орехами.

Огурцы

Как выбирать

Выбирая огурцы, ищите крепкие, свежие, ровные, с незрелыми зернышками. Не используйте вялые, сморщенные, блеклого цвета, слишком большие огурцы с дряблой мякотью.

Салат «Пикантный»

Ингредиенты: 3 крупных огурца· 1 пучок кинзы· 4 стручка сладкого перца· 1 зубок чеснока· 1 кусок корня имбиря размером с грецкий орех· по 150 г йогурта и сметаны· черный молотый перец· соль.

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и на 1 ч положить в холодильник – пропитаться.

Сладкий перец (без семян и перегородок) и чеснок нарезать мелкими кубиками, очищенный имбирь натереть на мелкой терке. Йогурт взбить со сметаной, добавить сладкий перец и имбирь. С огурцов слить сок и посыпать их кинзой (отделить листики от стеблей и крупно порубить).

Все перемешать, а перед подачей охладить.

Перец сладкий

Как выбирать

Покупайте плотные гладкие стручки без повреждений. Храните сладкий перец в холодильнике не более 5 дней.

Как использовать

Зеленые и красные стручки перца используют в свежем и консервированном виде для фарширования, как приправу для заправки супов, блюд из тушеного мяса, овощных салатов, соусов и запеканок.

Салат из печеного перца с баклажанами

Ингредиенты: 500 г печеного перца (без кожицы)· 2 печеных баклажана (без кожицы)· 2 помидора· мелко нарезанная зелень петрушки и заправка.

Заправка: 3 ст. л. растительного масла· 1 ст. л. лимонного сока· 3–4 растертых зубка чеснока· соль.

Перец посолить, баклажаны растереть в деревянной ступке. Заполнить стручки перца заправкой и выложить на тарелку. Между ними поместить кружочки помидоров и посыпать зеленью.

Салат из перца и груш

Ингредиенты: 4–5 стручков сладкого перца· 2 груши· 2 помидора и заправка.

Заправка: по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока· соль.

Перец нарезать соломкой, груши и помидоры брусочками.

Перемешать все с заправкой и украсить ломтиками груш.

Салат «Каталонский»

Ингредиенты: по 1 стручку зеленого, красного и желтого сладкого перца· 3 ст. л. оливкового масла· 2 ст. л. бальзамического (или красного винного) уксуса· по 1 ст. л. воды и свежего орегано (или 1 ч. л. сухого)· 1/4 стакана резаных грецких орехов· по 1/4 стакана черных маслин и измельченного сыра· черный молотый перец и соль.

Тушить на слабом огне нарезанный соломкой перец в смеси масла, уксуса, воды и приправ в течение 10 мин. Охладить до комнатной температуры и посыпать орехами.

Поверх них выложить маслины, сыр и украсить зеленью.

Помидоры

Как выбирать

Хороший помидор – гладкий, крепкий, спелый, без трещин и повреждений. Сорванные зелеными помидоры могут дозревать, поэтому их внешний вид не говорит о спелости. Если зернышки помидора или мякоть внутри зеленые, значит, он сорван недозревшим.

Как использовать

Для приготовления салатов используют столовые сорта помидоров, сливовидные помидоры с плотной ароматной мякотью подходят для супов и соусов; помидоры черри добавляют целиком в салаты и используют как гарнир; желтые грушевидные помидоры добавляют в салаты и консервируют.

Чтобы очистить помидоры от кожицы, нужно опустить их на минуту в кипяток, а затем ополоснуть холодной водой.

Как сохранить

Чтобы дольше сохранить помидоры, их нужно уложить одним слоем в эмалированную кастрюлю и держать, не закрывая крышкой, на нижней полке холодильника.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

Ингредиенты: 8–9 помидоров· 1 стакан ядер грецких орехов· 4–5 зубков чеснока· 1 луковица· 2 ст. л. масла· молотый перец и соль.

Чеснок растолочь с солью и орехами до однородной массы. Помидоры нарезать тонкими кружочками и разложить одним слоем. Посолить и поперчить.

Посыпать ореховой массой и положить второй слой помидоров. Густо покрыть его кольцами лука, полить маслом и охладить.

Салат «Оригинальный»

Ингредиенты: 1 кг спелых маленьких помидоров· 1 стебель лука-порея· 1 пучок мяты· 1 лайм (зеленый лимон)· 1 ст. л. тростникового сахара· перец на кончике ножа и соль.

На 2 мин. положить в кипяток помидоры, затем обдать их холодной водой, снять кожицу, удалить основание плодоножки и нарезать тонкими дольками, лук – кольцами.

Порубить листики мяты. Лайм разрезать на 2 части, выжать сок, перемешать с сахаром, заправить перцем и солью. Смешать овощи с половиной порции мяты, заправить соком лайма и посыпать оставшейся рубленой мятой.

Салат «Монте-Карло»

Ингредиенты: 400 г помидоров· 200 мл сливок и 300 г апельсиновых долек.

Помидоры разрезать на 4 части, апельсиновые дольки – пополам (удалив семена).

Перемешать их и залить сливками (без пряностей!).

Салат из помидоров с маслинами

Ингредиенты: 200 г помидоров· 100 г репчатого лука· по 50 г маслин и листового салата· 2 вареных яйца· 40 г натертого сыра· 2–3 ст. л. майонеза и зелень.

Яйца и помидоры нарезать тонкими ломтиками, лук – кольцами. На листья салата выложить слоями помидоры, лук и яйца, полить майонезом.

Горкой посыпать сыр, украсить зеленью и маслинами.

Салат «Воскресный»

Ингредиенты: 500 г мелких помидоров· 1 зубок чеснока· 2 веточки базилика· 200 г йогурта· по 100 г брынзы и творога· черный молотый перец и соль.

Зубок чеснока разрезать пополам и натереть в салатник. Помидоры нарезать на 4 (или 8) частей, у базилика отделить листочки от стебля и самые крупные разрезать пополам. Сделать пюре из йогурта, брынзы и творога, посолить, поперчить до остроты и поместить в центр салатника.

Половинки помидоров разложить по краю, между ними симметрично поместить листики базилика.

Этот рецепт можно менять по своему желанию.

Салат вкусен с редисом, сладким перцем, сельдереем, огурцом, цукини, брокколи и крупнолистовым салатом.

Кушанье будет сытнее, если добавить в него крупу (рис, пшено), холодные отварные бобы (или фасоль).

Изысканный вкус и пикантность блюду придадут 1–2 ст. л. оливкового масла (или масла из семечек тыквы), а также измельченные орехи.

Листовой салат

Как выбирать

Покупайте листовые салаты только в тот день, когда будете их готовить. Свежий салат легко определить по поверхности среза – она должна быть светлой, а листья выглядеть хрустящими.

Как использовать

Листья салата следует мыть под струей холодной воды, дать стечь воде и обсушить полотенцем. Чтобы сохранить витамины, которыми богаты салатные листья, их следует нарезать непосредственно перед подачей на стол.

Сорта салатов

Кочанный салат – его зеленые нежные листья образуют рыхлый кочан.

Айсберг – обладает свежим вкусом. Сочные, хрустящие листья желто-зеленого цвета прилегают друг к другу, образуя довольно плотный кочан.

Цикорий – салат с горьковато-терпким вкусом. Кочаны довольно плотные, удлиненные, желто-белого цвета.

Эндивий – листовой салат с кудрявыми темно-зелеными листьями, имеющими слегка горьковатый вкус.

Фризе – салат со светло-зелеными перистыми листьями, имеющими терпкий горьковатый вкус.

Лолло Бьяно – салат с небольшими желто-зелеными листьями, кудрявыми по краю.

Лолло Россо – этот сорт салата похож на предыдущий, но концы листьев красные.

Радичио – салат с крепким небольшим красно-фиолетовым кочаном и интенсивным, слегка горьковатым вкусом.

Салат из кукурузы с беконом

Ингредиенты: 1 банка консервированной кукурузы· 4 вареных яйца· 1 кочан листового салата· 75 г бекона· 2 ломтика хлеба· зелень и заправка.

Заправка. Заправка: 100 г майонеза· по 2 ст. л. лимонного сока и уксуса· 3 ст. л. кетчупа· соус «Табаско»·1/2 пучка зеленого лука· 1 ч. л. горчицы· перец молотый черный и красный· сахар· соль.

Яйца разрезать на четвертинки, листья салата порезать полосками, перец – кубиками,

бекон – ломтиками. Вытопить из бекона жир и выложить его из сковороды. На жире слегка подрумянить кубики хлеба. Слить жидкость с кукурузы.

Все ингредиенты перемешать, полить заправкой и украсить зеленью.

Кочанный салат с орехами, семечками и имбирем

Ингредиенты: 2 большие головки кочанного салата· 1 ст. л. сливочного масла· по 3 ст. л. кедровых орешков, измельченного миндаля и очищенных семечек· тертый корень имбиря и заправка.

Заправка: по 1/2 стакана растительного масла и лимонного сока· 1 ст. л. горчицы· перец молотый· соль.

Орехи и семечки поджарить в масле, встряхивая сковороду. Добавить имбирь, подержать на огне еще 1 мин. и остудить. Нарезать листья салата. Перед подачей посыпать салат орехово-семечковой смесью, заправить и слегка перемешать.

Цикорный салат с фруктами и тыквенными семечками

Ингредиенты: 3 кочана цикорного салата· 1 яблоко· 1 апельсин· 50 г проростков сои· 3 ст. л. тыквенных семечек и заправка.

Заправка: 200 г йогурта· 2 ст. л. винного уксуса· по 3 ст. л. лимонного сока и растительного масла· перец молотый· соль.

Вырезать кочерыжку из салата, несколько листьев отложить для украшения. Остальные нарезать полосками, яблоко – дольками, апельсин (без белой пленки) – кусочками.

Все смешать с заправкой.

Салат разложить по тарелкам, посыпать соей и семечками.

Салат «Польский»

Ингредиенты: 1 вареная свекла среднего размера· 40 г зеленых кислых яблок· 30 г ядер грецких орехов· 20 г репчатого лука· 1 пучок листового салата и заправка.

Заправка: 200 мл растительного масла· 20 мл лимонного сока· молотые кардамон и черный перец· сахар· соль.

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, лук измельчить. Салат разделить на листья и выложить ими дно салатника.

Смешать ингредиенты с орехами, посолить, заправить, переложить в салатник и украсить зеленью.

Салат «Белый апельсин»

Ингредиенты: 400 г салата· 300 г апельсиновых долек· 200 г сметаны· 100 г очищенных грецких орехов.

Листья салата нарезать, дольки апельсина (без семечек) разрезать пополам, орехи измельчить.

Все перемешать и заправить сметаной (без пряностей).

Салат «Лигурийский»

Ингредиенты: 1 головка кочанного салата· 2 спелые груши· 80 г ядер грецких орехов и заправка.

Заправка: 4 ст. л. сливочного масла· 2 ст. л. лимонного сока и соль.

Салат и груши нарезать и смешать с заправкой.

Посыпать крупно нарубленными орехами.

Лук

Как выбирать

Выбирайте лук-порей с плотными, упругими перьями: они могут довольно долго храниться в холодильнике (около 1 недели).

Чем темнее зеленый лук, тем более едкий у него вкус.

Сорта лука

Испанский. Луковицы большие, сочные, не очень плотные; при подготовке можно заменить репчатым. Если нет испанского лука, к обычному добавить 1 ч. л. сахара.

Египетский. Луковицы средней величины, с сильным запахом.

Лук-шалот. Луковицы небольшие, крепкие, продолговатой или яйцевидной формы. Вкусен и в сыром виде, и в заправках. Обладает нежным сладким ароматом.

Лук-батун. С виду очень похож на молодой репчатый, но листья более мощные.

Как использовать

Нарезая лук, периодически окунайте нож в холодную воду, чтобы не слезились глаза.

Перед тем как резать лук, натрите нож солью, тогда он не будет пахнуть.

Чтобы руки не «благоухали» луково-чесночным духом, протрите их влажной солью, а потом вымойте с мылом.

Чтобы уменьшить горечь лука, в него добавляют уксус.

Лук рекомендуется хранить в сухом проветриваемом помещении в сетке или корзинке.

Салат из репчатого лука с орехами

Ингредиенты: 1 крупная луковица· 2 вареных яйца· 6 грецких орехов· 50 мл растительного масла· молотый перец и соль.

Лук нарезать и обжарить на масле до золотистого цвета, орехи и яйца порубить.

Все перемешать, поперчить и посолить.

Салат из репчатого лука с маринованными грибами и лимоном

Ингредиенты: 250 г мелкого лука· укроп· 100 г соленых (или маринованных) грибов· несколько помидоров черри· 2 стручка сладкого перца разных цветов· 1/2 лимона и заправка.

Заправка: 250 мл белого сухого вина· 4 помидора· 4 ст. л. оливкового масла· 5–6 семян кориандра· 1 лавровый лист· черный молотый перец· соль· по 1 веточке тимьяна и укропа.

Луковицы очистить, положить в кастрюлю с заправкой и довести до кипения. Убавить огонь, закрыть крышкой и оставить на 1 ч. Вынуть лук шумовкой и выложить в салатник.

Красиво разместить фигурно нарезанные грибы, помидоры, перец и лимоны, полить заправкой. Перед подачей посыпать укропом.

Приготовление заправки. Помидоры мелко нарезать, соединить с остальными ингредиентами, довести до кипения. Снять смесь с огня, закрыть крышкой и оставить на 1 ч. Протереть через сито.

Ревень

В пищу употребляются лишь молодые листовые черешки длиной не более 60 см.

Салат «Десертный»

Ингредиенты: 125 г стеблей ревеня· 1 ст. л. меда· по 2 ст. л. взбитых сливок и тертых орехов· кислый фруктовый (или ягодный) сок.

Ревень мелко нарезать, добавить сок, мед, сливки и посыпать орехами.

Салат из ревеня с корицей

Ингредиенты: 2 ст. л. измельченного ревеня· 2 ст. л. сахарной пудры (сахара)· 1 щепотка корицы (ванильного сахара).

Очищенные стебли нарезать мелкими кубиками.
Перед подачей посыпать пудрой, добавить корицу (или ванильный сахар) и перемешать.

Редис

Как выбирать
Хороший редис должен быть крепкий, гладкий, с нежной хрустящей сердцевиной.

Салат «Крестьянский»

Ингредиенты: 2–3 пучка редиса· вареный желток 1 яйца· 1/2 стакана сметаны (или 1 стакан простокваши).

Редис нарезать (белый очистить от кожицы) тонкими ломтиками.
Добавить растертый желток, соль, сметану (или простоквашу).

Салат «Молдавский»

Ингредиенты: 100 г редиса· 2–3 листа зеленого салата· 30 г зеленого лука· 25 г сладкого перца· 1 ч. л. измельченной зелени петрушки· 1 ст. л. растительного масла и соль.
Редис нарезать кружочками, листья салата – соломкой, лук и перец – колечками. В салатник положить листья, затем – редис и лук.
Посолить, полить маслом, посыпать зеленью и перцем.

Салат из редиса с яблоком и сыром

Ингредиенты: 400 г редиса· 5 яблок· 150 г сыра· 3–4 корня сельдерея· 1–2 луковицы и заправка.
Заправка: по 1/2 стакана растительного масла и лимонного сока· 1 ст. л. горчицы· перец молотый· соль.

Редис нарезать кружочками, сельдерей – маленькими кусочками, яблоки и сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать, заправить и украсить кольцами лука.

Редька

Салат из редьки с яблоками

Ингредиенты: 1 редька· 1 морковь· 2 яблока· укроп· 1 ст. л. сметаны и соль.

Редьку, морковь и яблоки натереть на крупной терке. Перемешать, добавить укроп и соль. Заправить блюдо сметаной.

Салат из редьки с помидорами и творогом

Ингредиенты: 300 г редьки· 1 луковица· 2 помидора· 100 г творога и заправка: сметана· сахар· соль.

Редьку натереть и отжать. Добавить рубленый лук, нарезанные на кусочки помидоры, заправить.
Все смешать и посыпать творогом.

Салат из редьки с обжаренным луком

Ингредиенты: 400 г редьки· 2 луковицы· 5 ст. л. растительного масла и соль.

Лук нарезать и спассеровать. Соединить с нарезанной тонкими ломтиками (или соломкой) редькой, солью и перемешать.

Салат из редьки и граната

Ингредиенты: 500 г редьки и 1 гранат.

Редьку нашинковать тонкой соломкой (или натереть), полить гранатовым соком и украсить зернами граната.

Свекла

Как выбирать
При покупке свеклы обращайте внимание на ее кожицу: она должна быть красноватой, без повреждений и признаков гнили.

Салат из свеклы с яблоками и луком

Ингредиенты: 2 вареные свеклы среднего размера· 3 очищенных яблока· кислый сок· 1 луковица и 1/2 ст. л. майонеза.

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук и соль.
Залить массу майонезом и перемешать.

Свекла в чесночно-ореховой заправке

Ингредиенты: 2 вареные свеклы среднего размера и заправка.
Заправка: 5 толченых зубков чеснока· 1/2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов· кипяченая вода (заправка должна быть средней густоты)· растительное масло· укроп и соль.

Свеклу нарезать и смешать с заправкой.

Салат из мангольда (листовой свеклы)

Ингредиенты: 2 пучка мангольда· 30 г риса· 1 луковица· 3 ст. л. растительного масла· 40 г кедровых орешков· 60 г изюма· 100 г брынзы· укроп и заправка.

Заправка: в оливковом масле потушить измельченные помидоры· чеснок· зелень· горчицу· сахар и соль.

Отделить листья от черешков и погрузить их на 1 мин. в подсоленный кипяток. Затем листья охладить и вместе с черешками мелко нашинковать.

Обжарить вместе с приготовленным мангольдом лук в масле (примерно 4 мин.), добавить изюм, орехи, предварительно сваренный до полуготовности рис и тушить до его готовности.

Охладить смесь, выложить в салатник, полить заправкой, посыпать накрошенной брынзой и укропом.

Тыква

Как выбирать

При выборе тыквы обратите внимание на то, чтобы она была достаточно тяжелой, с твердой коркой, без повреждений и гнили. Если на кожуре тыквы есть места, пораженные гнилью, похожей на плесень, значит, она испортилась.

Как хранить

Целую тыкву можно хранить дольше, чем нарезанную. Куски тыквы хранят в холодильнике, завернув в пищевую пленку. Тыкву нельзя хранить в морозильной камере. Чтобы нарезанная и очищенная от семян тыква не стала мягкой, можно посыпать ее дробленым черным перцем.

Как использовать

Тыкву можно готовить как овощное блюдо – на пару, варить и протирать в пюре, запекать; можно фаршировать, добавлять в супы, пироги и печенье, хлеб и чатни. Особенно полезна печеная тыква. Душистые трубчатые цветки тыквы добавляют в салаты, обжаривают в масле и фаршируют. Очень вкусны поджаренные тыквенные семечки.

Тыквенный салат с морковью и моченым яблоком

Ингредиенты: 100 г тыквы· 1 морковь· 1 моченое яблоко· укроп· 2 ст. л. сметаны и соль.

Нарезать мякоть тыквы. Добавить соль, укроп, натертые на крупной терке морковь и яблоко.

Заправить сметаной.

Салат из тыквы с цитрусовым соком и медом

Ингредиенты: 500 г сырой молодой тыквы· 3 яблока· сок 1 лимона или 1 апельсина· 3 ст. л. меда· 1/2 ст. л. толченых орехов.

Тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить сок, а для сладости – мед.

Посыпать кушанье толчеными орехами.

Фасоль

Салат из стручковой фасоли с пряной зеленью

Ингредиенты: 500 г стручковой фасоли· 2–3 нашинкованные луковицы· веточки кинзы и

базилика· 4 веточки чабера· заправка.

Заправка: истолочь 1/2 ст. л. ядер грецких орехов· 1–2 зубка чеснока· 1 веточку кинзы и соль. Развести 1–2 ст. л. отвара из-под фасоли.

Стручки фасоли нарезать кусочками. Сварить их, откинуть на дуршлаг (отвар сохранить), остудить и отжать.

Смешать фасоль с заправкой и луком, мелко нарезанными базиликом, кинзой и чабером. Посыпать укропом.

Салат «Арика»

Ингредиенты: 900 г консервированной черной (или красной молодой) фасоли, промытой и обсушенной· 1 ст. л. нарезанного лука· маленькие стручки свежего красного перца чили· 450 г консервированных томатов и 1/2 ст. л. нарезанного зеленого сладкого перца· 2 измельченных зубка чеснока· 1 ст. л. кумина· салатные листья· 2 ст. л. тертого сыра· 150 г готового соуса «Пикантный».

В большую сковороду положить лук, сладкий перец, томаты, чеснок и кумин. Довести овощи до кипения и прогревать без крышки 10 мин. Снять с огня, охладить, добавить фасоль и перец чили.

Выложить массу горкой в салатник, полить соусом, посыпать сыром и листьями.

Салат из фасоли с ветчиной и кабачками

Ингредиенты: 400 г отварной фасоли· 150 г жареных кабачков · по 50 г ветчины, зеленого лука и соленых (маринованных) огурцов· 1 средний помидор· 1 вареное яйцо и заправка.

Приготовление заправки. В кастрюле с 30 мл разогретого растительного масла обжарить мелко нарезанные 150 г репчатого лука и моркови. Заправить овощи 2 ст. л. муки и перемешать. Влить 600 мл куриного бульона, добавить 1 пучок зелени петрушки, смешанной с лавровым листом и пряными травами. Оставить на слабом огне при закрытой крышке на 30 мин.

Кабачки, ветчину и огурцы нарезать кубиками, лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать с фасолью и залить заправкой.

Украсить кружочками помидоров, ломтиками яйца и листиками зелени.

Салат «Римский»

Ингредиенты: 200 г белой фасоли· 200 мл газированной воды· 1 зубок чеснока· 4 помидора· несколько горошин черного перца· мелко нарезанные лук и зелень петрушки· заправка.

Заправка: 4 ст. л. растительного масла· 2 ст. л. лимонного сока· 3 ст. л. томата-пюре (если очень густой – развести теплой водой) или 1/2 ст. л. томатного сока· красный молотый перец· соль.

Замочить фасоль на несколько часов в холодной воде. Слить ее, залить газированной водой и варить (с горошинами перца) на слабом огне до мягкости. Воду слить, горячую фасоль смешать с чесноком, луком и заправкой.

Охлажденный салат украсить кружочками помидоров и зеленью.

Болгарский салат

Ингредиенты: 300 г белой фасоли· 1 ст. л. сливочного масла (или маргарина)· 1 луковица· 2 ст. л. рубленой зелени· 1 стручок сладкого перца и заправка.

Приготовление заправки. Слегка взбить по 2 ст. л. растительного масла и сметаны· 1 ч. л.

винного уксуса· 1 ч. л. томат-пасты· 1 зубок чеснока измельчить· перец молотый и соль.

Фасоль замочить на 6–8 ч, затем потушить до мягкости с маслом и небольшим количеством воды.

Еще теплую фасоль соединить с заправкой и нарезанным перцем, охладить.

Бекон

Бекон – жирное или постное мясо свиньи, которое хранится длительное время благодаря засаливанию и копчению.

Как выбирать и обрабатывать

Бекон высшего сорта, содержащий большой «глазок» постного мяса; срезают около среднего ребра.

Бекон, в котором чередуются тонкие прослойки мяса и жира, срезают с заднего края филейной части. Канадский бекон (в Англии его называют «задний») вырезают из филейной части. Он более постный, чем остальные сорта.

Шкурку бекона надрезают или срезают, чтобы кусочки не закручивались в процессе тепловой обработки.

Салат из буженины с яйцами и огурцами

Ингредиенты: 300 г буженины· 2 яйца· 2 луковицы· 1 огурец· по 1 ст. л. уксуса и маргарина· 2–3 зубка чеснока, измельченных· 3 ст. л. соевого соуса· листовой салат и петрушка.

Буженину и огурец нарезать длинной соломкой. Лук замариновать (1 ч. л. уксуса на 200 мл воды) в течение 15 мин., затем нарезать соломкой. Яичные белки взбить в пышную пену, добавить желтки, осторожно перемешать и пожарить в виде тоненьких блинчиков. Когда они остынут, нарезать соломкой.

Соединить все компоненты, добавить чеснок, соус и дать 1 ч постоять.

Перед подачей разложить на листья и украсить петрушкой.

Салат из бекона с картофелем, помидорами и цукини

Ингредиенты: 400 г бекона· 300 г отварного картофеля· 250 г жареных кружочков цукини· 200 г помидоров· 2 луковицы· 100 г тертого сыра· листики душицы и заправка.

Заправка: 250 мл сливок· 200 мл молока· 50 г листьев душицы (или 1 ч. л. сухой)· перец и соль.

Картофель и помидоры нарезать кружочками, ломтики бекона – поперек кусочками, лук – кольцами.

Приготовление заправки. Взбитые сливки смешать с молоком, измельченными листиками душицы, солью и черным молотым перцем.

Выложить слоями (слой бекона должен быть сверху), полить заправкой и украсить душицей.

Салат «Итальянский»

Ингредиенты: 250 г мелко нарезанной салями (можно бекона или ветчины)· 400 г отварных макарон· 150 г тертого твердого и 1/4 ст. л. измельченного мягкого сыра· 1 большой пучок измельченного листового салата и заправка.

Заправка: по 6 ст. л. растительного масла и маринада от огурцов· 1 ч. л. ворчестерского острого соуса· 1/2 ч. л. черного молотого перца· 1 щепотка чесночной соли· 1/2 пучка

петрушки.

Перемешать ингредиенты с заправкой. Посыпать крупно натертым твердым и измельченным мягким сыром.

Салат из ветчины с грушей и кедровыми орехами

Ингредиенты: 400 г ветчины· по 60 г салата-латука и любого другого кочанного салата· 150 г груши· 300 г дыни· несколько перышек зеленого лука· 80 г кедровых орешков· несколько веточек петрушки· тертый сыр и заправка.

Заправка: 2 ст. л. оливкового масла· 1 измельченная красная луковица· по 1 ст. л. винного уксуса и нарезанной петрушки· молотый перец и соль.

Ветчину и груши нарезать тонкими пластинками, салат порвать. Перемешать все с заправкой.

Украсить вырезанными из дыни шариками, посыпать орешками, зеленью и сыром.

Салат с ветчиной и фруктами

Ингредиенты: 250 г вареной ветчины· 1 очищенное кисловатое яблоко· 1 банан· 1 ч. л. лимонного сока· 8 небольших тарталеток из соленого песочного теста (готовый продукт)· 4 ломтика копченого лосося· 4 вареных яйца· несколько листиков эстрагона и заправка.

Заправка: 3 ст. л. майонеза· 2 ст. л. сливок· 1 ч. л. лимонного сока· 1/2 ст. л. неострой приправы карри· по 1 щепотке сахара и соли.

Ветчину и банан нарезать мелкими кубиками, яблоко – сначала ломтиками, а затем полосками. Побрызгать смесь лимонным соком, перемешать с заправкой и заполнить ею тарталетки.

Яйца разрезать вдоль пополам и положить по половинке на каждую тарталетку. Ломтики рыбы разрезать вдоль и свернуть трубочкой. На каждую половинку яйца положить по рыбной трубочке и украсить эстрагоном.

Салат «Швейцарский»

Ингредиенты: 150 г постной ветчины· 50 г швейцарского сыра· 1 пучок листового салата· 2 вареные моркови· заправка.

Заправка: оливковое масло· горчица· сахар· соль.

Ветчину и сыр нарезать кубиками, морковь – очень тонкими ломтиками. Соединить продукты с измельченными листьями и заправкой.

Ветчину можно заменить двумя отваренными и охлажденными сосисками.

Салат «Радичио» с салями

Ингредиенты: 200 г салями· 450 г отварного картофеля· 5 вареных яиц· 1/2 огурца· 1 кочан салата Радичио и заправка.

Заправка: 1 луковица, мелко нарезанная и обжаренная на растительном масле· 125 г сметаны· 150 г йогурта· по 1 ст. л. горчицы, нарезанной зелени петрушки и зеленого лука· соль и перец.

Картофель нарезать крупно, яйца, салями и очищенный огурец – кубиками. Смешать и залить заправкой.

Украсить салатными листьями.

Окорок

Как хранить

Хранить окорок в холодильнике не более трех недель, неплотно завернув в чистую ткань и меняя ее каждые 2–3 дня. Кость, из которой получается превосходный бульон, можно хранить в морозильной камере 1 месяц.

Как подавать

Тонкие ломтики подаются к яичнице. Толстые куски окорока подают с жареным рисом, макаронными изделиями и соусами.

Салат из окорока с грушами, брынзой и орехами

Ингредиенты: 300 г копченого окорока· груши (твердый сорт)· 150 г брынзы· 100 г молотых орехов· майонез и зелень.

Мелко нарезать окорок и брынзу (или пропустить через мясорубку). Добавить орехи и залить майонезом. Грушу разрезать пополам, вырезать сердцевину с некоторым количеством мякоти, половинки наполнить фаршем и положить на 30 мин. в холодильник.

Перед подачей украсить зеленью.

Салат «Новогодний»

Ингредиенты: 6 тонких ломтиков обжаренной копченой корейки· несколько листьев кочанного салата· 1 вареное яйцо· 80 г мягкого сыра· 1 ст. л. «черной» икры судака· 1 хурма и заправка.

Заправка: 2 ст. л. сливок· по 1 щепотке имбиря и соли.

На каждую порционную тарелку положить по 3 ломтика корейки и листья. Яйцо разрезать пополам, положить по половинке на листья и украсить икрой.

Хурму разрезать на 4 части и острым ножом вынуть мякоть, держа плод над миской с сыром (чтобы не пропал сок). Мякоть нарезать полосками.

К сыру примешать заправку и взбить в пену. Наполнить массой кулинарный шприц со звездчатой насадкой. На каждую тарелку выдавить по розетке крема. Сверху положить полоски хурмы.

Апельсины. Ананасы

Как выбирать

Хороший сочный апельсин должен быть крепким, тяжелым, с яркой и не слишком толстой кожурой. Пятно плесени на кожуре свидетельствует о том, что весь плод поражен болезнью, – такие апельсины нельзя употреблять в пищу.

Как выбирать

Кожица ананаса должна быть светлой, а цветочные глазки – с легкой зеленоватой каймой. Хороший ананас издает сладкий запах; оболочка у него твердая, листья – зеленые и свежие.

Салат из куриных грудок с апельсинами и нектаринами

Ингредиенты: куриные грудки (около 400 г)· перец (молотый и душистый)· майонез· растительное масло· 2 апельсина· 3 нектарина· зелень· лук и соль.

Мясо нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить и обжарить в масле до готовности. Нектарины ошпарить кипятком, обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать

ломтиками. Апельсины, удалив белую кожицу, разделить на дольки (подставив тарелку, чтобы собрать сок).

Выложить полоски куриного филе в приготовленное для подачи глубокое блюдо, перемежая их очищенными дольками апельсина и ломтиками нектаринов.

Смешать майонез с соком апельсинов, добавить мелко нарезанный лук и душистый перец. Залить этой смесью курицу и фрукты.

Куриное мясо

Салат из мяса птицы с ветчиной и фасолью

Ингредиенты: по 150 г мяса птицы и майонеза· по 100 г ветчины и стручковой фасоли· 1 вареное яйцо· 250 г листового салата· 1 яблоко· 1 соленый огурец· зелень петрушки и укропа· соль.

Листья и фасоль разрезать на 2–3 части, остальные продукты – ломтиками.

Перемешать все с майонезом, посолить и посыпать зеленью.

Салат из мяса птицы с фруктами

Ингредиенты: 2 ст. л. нарезанного мяса птицы· 500 г абрикосов (без косточек)· 2 яблока· 2 ст. л. измельченных орехов· листовой салат и заправка.

Заправка: майонез· сметана· сахар и соль.

Салат из мяса птицы с грибами и сыром

Ингредиенты: 200 г куриного филе· по 150 г консервированных грибов и майонеза· 50 г сыра· 1 помидор· по 1 ч. л. сушеной пряной зелени и соли.

Грибы нарезать кубиками, мясо – полосками, сыр натереть. Смешать продукты, добавить пряности и заправить майонезом.

Украсить блюдо дольками помидора.

Салат с куриными грудками, ветчиной и сыром

Ингредиенты: 3 куска вареной куриной грудки· 1 небольшая головка салата· 2 крепких помидора· по 100 г вареной ветчины и твердого сыра· 1 зубок чеснока· зелень петрушки· заправка.

Заправка: по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока· цедра лимона· перец молотый· сахар· соль.

Помидоры, сняв кожицу, нарезать ломтиками, мясо, ветчину и сыр – одинаковыми полосками, чеснок разрезать пополам и натереть им дно и стенки салатника.

Выстелить салатник листьями салата, положить на них ломтики помидоров, полоски ветчины, мяса и сыра.

Украсить петрушкой.

Заправку подать отдельно – как соус, а вместо лимонного сока можно использовать майонез.

Ингредиенты: 400 г куриных грудок· 1,4 л подсоленной воды· 1 кочан салата Айсберг· 2 ломтика консервированного ананаса· 4 ст. л. майонеза· 350 г черешков сельдерея· лавровый лист· перец и заправка.

Заправка: 100 г майонеза· 150 г сметаны· 1 ч. л. лимонного сока· черный молотый перец· щепотка сахара и соль.

Вскипятить воду с лавровым листом и перцем и отварить в ней грудки. Нарезать салат крупными кусочками, ананасы – небольшими кусочками, еще теплое мясо – кубиками. Почистить сельдерей (удалить грубые волокна) и нарезать вдоль тонкими полосками.

Перемешать все компоненты с заправкой.

Рыба

Салат из кильки с огурцом и сельдереем

Ингредиенты: 200 г кильки· 5 картофелин· 1 корень сельдерея· 2 яйца· 1 соленый и 1 свежий огурец· 1 луковица· 100 г сметаны· зелень.

Кильку очистить от костей. Картофель, сельдерей и яйца сварить, нарезать мелкими кубиками, огурцы – ломтиками, лук нашинковать.

Подготовленные продукты перемешать и заправить сметаной.

Украсить блюдо зеленью.

Салат из тунца с луком и рисом

Ингредиенты: 200 г консервированного тунца· 100 г серебристого репчатого лука· 125 г длиннозерного вареного риса· 1 стручок сладкого красного перца и заправка.

Заправка: 6 ст. л. майонеза· по 2 ст. л. консервированных мелких каперсов и жидкости от них· цедра 1/2 лимона· перец молотый и соль.

Рыбу разделить на мелкие кусочки, жидкость слить. Перец разрезать пополам и, очистив, нарезать кубиками, лук нарубить.

Перемешать ингредиенты с заправкой и настоять несколько минут.

Салат из тунца по-французски

Ингредиенты: 1 банка тунца, размятого вилкой· 1 мелко нарезанный огурец· 4 ст. л. французского соуса· 1 банка красной фасоли (без сока)· 2 очищенных и тонко нарезанных зеленых яблока· по 1 ст. л. лимонного сока и нашинкованного лука· молотый перец· 1 вареное яйцо· несколько листиков петрушки.

Перемешать все указанные компоненты.

Украсить блюдо дольками яйца и зеленью.

Салат из шпрот с морковью и соленым огурцом

Ингредиенты: 200 г шпрот· 2 моркови· 4 картофелины· 1/2 стакана зеленого горошка· 1 соленый огурец· 2–3 яйца· 100 г майонеза· зелень и соль.

Шпроты, вареные овощи и яйца мелко нарезать.

Перемешать все указанные компоненты.

Салат из ставриды с творогом

Ингредиенты: 70 г ставриды в масле· 40 г творога· 30 г майонеза.

Ломтики ставриды растереть с творогом до однородной консистенции.

Выложить массу в салатник горкой и полить майонезом.